



## ÖZDİSİPLİN NEDİR? -ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ-

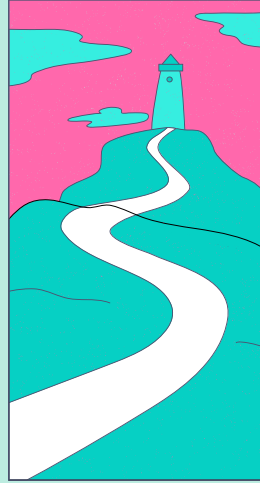
İnsanı, iyi güzel, doğru ve mantıklı olana yaklaştıran bunun yanı sıra insanın beceri kazanıp, başarılı bir sonuç almasına etki eden ve bu başarı süreci içinde eylemlerimizi kendi içimizden kontrol edebilme yeteneğimizdir.

*Öz disiplin, sizi neredeyse durdurulamaz yapan sihirli güçtür.*



## ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

- Kendinizi tanıyın.
- Hedeflerinizi belirleyip yapmanız gerekenlere başlayın.
- Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin
- Kendinizi pozitif durumda tutun.
- Kendinizi motive edecek bir slogan bulun ve sürekli kendinize hatırlatın.



- Önce çalışın sonra isteyin.
- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapın.
- Sonuca odaklanın.
- Negatif ortamlardan uzak durun.

## GELİŞTİRDİĞİNİZ ÖZ DİSİPLİN SİZE NELER SAGLAYACAK?

- Düşüncelerinizin kontrolü sizin elinizde olacak.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebileceksiniz.
- Konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi hayata geçirebileceksiniz.
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltabileceksiniz.
- Kişisel gelişiminizi gerçekleştirebileceksiniz.
- İstemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları kontrol edebileceksiniz.
- Daha istekli ve çalışkan bir ruh yapısına sahip olabileceksiniz.



## ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRMEYİ KOĖAYLAŖTIRICI ÖNERİLER

-Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve akşan rutinleri belirleyin. Bu rutinler; spor, pilates, yoga, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinlere sadık kalmanın hayatınızı düzene soktuğunu kısa süre içinde fark edeceksiniz. Aynı zamanda öz saygınız gelişecek.

-Günlük ya da haftalık yapılacaklar listesi tutun. Yaptıklarınızı elemek, yapmadıklarınızı hatırlamak işlerinizin daha etkili yürümesini sağlayacak.



-Öz disiplinin en etkili şekilde kullanıldığı alan spor dallarıdır. Spor gibi istikrar ve devamlılık isteyen alanlarda faaliyet göstermek öz disiplin geliştirme adına büyük bir adımdır. Sağlıklı bir beden ve zihin için, vücudumuzu haftalık egzersizlerle hareketlendirmek disiplinli bir hayat sürmemiz açısından büyük etkiye sahiptir.

-Her gün aynı saatte kalkmak. Yapılan araştırmalar her gün aynı saatte kalkmanın beynimizi o saatte uyanmak için adeta koşulladığını ve bu sayede daha disiplinli şekilde, etkili çalışan bir beyne sahip olmamızı sağladığını göstermiştir.

## ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRMEYİ ENGELLEYEN ETMENLER

- Bulduğumuz ortamlarda karşımıza çıkabilen amaçsız insanlar (manipüle edici veya aşağı çekici davranışları)

- Küçük başarılarında kendini ödüllendirmemek

- Kendimize gerçekçi aynı zamanda motive edici kişisel bir hedef ve yaşam anlamı belirleyememek

- Mükemmelliyetçilik (erteleme vb. beraberinde getirir)

- Zorlayıcı yaşam olayları (vefat, boşanma, afet gibi süreçlerde yaşanan zorlanma)

- İçinde bulunulan gelişim dönemi (ör. ergenlik)

